

<<家庭常备食材使用手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭常备食材使用手册>>

13位ISBN编号：9787504854353

10位ISBN编号：7504854352

出版时间：2011-3

出版时间：农村读物出版社

作者：刘敏 等主编

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭常备食材使用手册>>

### 内容概要

中华民族饮食文化源远流长，“吃”在中国具有博大精深的含义。吃，不仅是吃饱、吃好，更重要的是吃得营养，吃得健康。在我看来，合适的食物好过最好的医药。

得知刘敏出书的新闻，我感到非常的开心，求学时的她认真好学、责任心强，已给我留下深刻印象。刘敏是一位既认真又很懂得用心的人，如今能把自己的所学、多年的工作经验以及临床实践，积累编汇成册，让更多人知道怎么做，如何吃好、吃得健康，作为老师，同时作为读者，我很欣慰，因为我了解书的作者，正如常言道，文如其人。

翻阅完本书后，我感觉到这将是她今后很多好书中的第一本。当你面对种类繁多的五谷杂粮、五花八门的调料以及功效不同的家庭常备食材时，产生各种困惑是可以理解的。这个时候，手边有这本书，就如同你身边出现一位很懂专业的朋友，也如同你有一位真诚的饮食顾问，能够为你释疑解惑。

我会一直关注刘敏，希望她从这套图书开始，展现才华，继续新作，将自己的专业知识、实践经验与生活心得，更多地与读者分享。

## <<家庭常备食材使用手册>>

### 书籍目录

推荐序

第1章 最新家庭常备食材情报

家庭常备食材面面观

家庭常备食材进补作用

家庭常备食材进补注意事项

第2章 保健极品——最具人气家庭常备食材

鲍鱼

冬虫夏草

哈士蟆没(雪蛤)

海参

甲鱼

鹿鞭

鹿茸

裙边

人参

乌鱼子

燕窝

鱼翅

藏红花

第3章 进补良药——中药类家庭常备食材

第4章 陆地上的营养良材——禽畜蛋类家庭常备食材

第5章 来自水中的营养——水产品类家庭常备食材

第6章 “单腿”的保健精品——菌菇类家庭常备食材

第7章 家常营养滋补——其他滋补类家庭常备食材

第8章 健康保健法——常见人群保健小知识

附录

索引

<<家庭常备食材使用手册>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<家庭常备食材使用手册>>

### 编辑推荐

《家庭常备食材使用手册(全彩)》：超值奉献，精美全图解带你走出家庭常备食材的食用误区，让你吃得明白，吃得健康，吃得营养!家庭常备食材科学食用一本全收录营养学专家教授汪之项推荐200道家庭食疗药膳&美食推荐详解做法最全面、超详细：囊括家庭常备食材的选购与保存、食用宜忌、适合人群，带你全面认识家庭常备食材。

最贴心、最权威：独家讲解药理疗效、营养成分、家庭药膳与美食菜肴、生活小窍门，教你家庭常备食材健康吃。

<<家庭常备食材使用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>